



Facultad de Educación

GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO 2019 – 2020

LA COCINA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN
EDUCACIÓN PRIMARIA E INFANTIL.

THE KITCHEN AS A TEACHING RESOURCE IN
PRIMARY AND INFANT EDUCATION.

Autor: Luis Fuentevilla Benito

Director: Manuel de Pedro del Valle

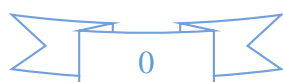
Santander, Junio 2020

VºBº DIRECTOR

VºBº AUT

Índice

Resumen	1
Abstract.....	2
Introducción	3
Justificación del tema	3
Objetivos	4
Fundamentación teórica.....	5
Obesidad infantil.....	5
Qué es	5
Datos	5
Tipos.....	6
Causas.....	7
Consecuencias	7
Cómo evitarlo.....	8
Unidad didáctica	9
Resultados y alcance del trabajo.....	25
Conclusiones	26
Bibliografía	28
Anexos.....	30



Resumen

En este Trabajo de Fin de Grado, se puede encontrar en primer lugar una justificación del tema junto con los objetivos que se persiguen en él. A continuación, una vez introducido y justificada la importancia que tiene el tema se explica qué es la obesidad infantil junto con datos a nivel nacional y mundial, los tipos de obesidad, las causas que la provocan, las posibles consecuencias a corto y largo plazo y la forma de evitarla. Para poder trabajar en el aula este tema se plantea una secuencia didáctica de diez actividades sencillas de realizar. Para esta secuencia es de gran importancia la cooperación familia-escuela. Por último, se expone el alcance del trabajo junto con los posibles resultados y una breve conclusión.

Palabras Clave: obesidad infantil, secuencia didáctica, cooperación familia-escuela, la cocina.

Abstract

In this End of Degree Project, a justification of the subject can be found first, together with the objectives pursued in it. Then, once the importance of the topic has been introduced and justified, it is explained what child obesity is, together with data at a national and global level, the types of obesity, the causes that provoke it, the possible short and long term consequences and the way to avoid it. To be able to work on this topic in the classroom, a didactic sequence of ten simple activities is proposed. For this sequence, family-school cooperation is of great importance. Finally, the scope of the work is presented together with possible results and a brief conclusion.

Key words: child obesity, didactic sequence, family-school cooperation, the kitchen.

Introducción

Justificación del tema

La obesidad infantil es un problema de salud que va en aumento con el paso de los años y del cual no se recibe demasiada información. Por eso, con este trabajo se pretende hacer visible este problema aportando datos e información necesaria para entender el problema con claridad, y por otra parte, ofrecer una secuencia didáctica sencilla de realizar en los centros escolares.

Vivimos en un contexto social y cultural muy globalizado, en el que el estrés es el protagonista en la vida de muchas personas, causando ir siempre con el reloj en la cabeza aprovechando el tiempo para hacer cualquier asunto laboral. Esto produce un cambio en la forma de vida, en la que gastar tiempo cocinando alimentos saludables no es viable. Es por ello que la sociedad se inclina por los alimentos precocinados o los sitios de comida rápida, produciéndose un cambio en la alimentación, el cual acaba en muchos casos la obesidad. Este cambio de alimentación a los niños y niñas no les importa debido a que eligen los alimentos por su apariencia y por el marketing que hay detrás y muchos sueñan con ir a sitios de comida rápida por el juguete que se les da con la comida.

Es importante que esta problemática se trate en los centros escolares para que no vaya a más, ya que los niños y niñas de estas edades están en una etapa evolutiva idónea para aprender y adquirir los buenos hábitos sobre la alimentación y la salud en general. A su vez, es de vital importancia realizar un trabajo cooperativo entre los centros escolares y las familias. Los niños en edades tempranas aprenden por imitación de los adultos, por lo que hacer visible una buena práctica en el aula como en el hogar es de gran ayuda para que imiten lo mismo.

Además, las formas de ocio han cambiado con los años, factor que afecta también a la salud. Anteriormente se pasaban las horas en los parques o

realizando actividad física en el aire libre, mientras que hoy en día el sedentarismo se ha apropiado de su tiempo libre y se dedican a estar delante de las pantallas viendo series o jugando a videojuegos.

Este problema de salud no solo influye en el aspecto físico de los niños y niñas, sino que también afecta de manera psicológica produciendo un mal rendimiento en el aula, ya que la concentración y la capacidad de memorizar empeoran. Por este motivo, creo que este tema tiene gran relevancia y merece ser tratado desde los centros escolares.

Objetivos

Con este trabajo “LA COCINA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN PRIMARIA E INFANTIL” pretendo alcanzar diferentes objetivos que están repartidos en dos grandes bloques. El primer bloque está orientado a la justificación del trabajo y a la información sobre este tema y el segundo bloque está orientado a la realización de una secuencia didáctica que se puede aplicar en los centros escolares.

Bloque 1: Justificación e información.

- Hacer ver que la obesidad infantil está muy presente en nuestra sociedad.
- Justificar con datos científicos esta problemática.
- Transmitir los efectos que puede producir la obesidad.
- Reflejar las causas que producen la obesidad.
- Hacer visible la importancia de una buena alimentación.

Bloque 2: Secuencia didáctica.

- Trabajar con el alumnado la importancia de la buena alimentación y la salud.
- Hacer al alumnado partícipe de su alimentación.

- Introducir al alumnado en la cocina saludable.
- Conocer los hábitos higiénicos para cocinar.
- Conocer el funcionamiento de un supermercado, un mercado, un huerto y la cocina de un restaurante.
- Conocer el origen de los alimentos.
- Aprender en que temporada se dan ciertos alimentos.
- Saber la importancia de los productos naturales.
- Aprender y tener en cuenta la pirámide alimenticia.
- Identificar y clasificar diferentes alimentos.
- Aprender recetas.

Fundamentación teórica

Obesidad infantil

Qué es

Según la Organización Mundial de la Salud la obesidad infantil es una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que perjudica a la salud, siendo un factor de riesgo para numerosas enfermedades. Un niño con más de dos desviaciones típicas se considera obeso. Este índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros. La obesidad se da sobre todo se da en países con ingresos medios y bajos siendo un factor de riesgo para numerosas enfermedades (OMS, 2020).

Datos

Según la organización Mundial de la Salud podemos aportar los siguientes datos: (OMS, 2020)

- En 2016, 41 millones de menores de cinco años tenían sobrepeso u obesidad.
- Se prevé que si el ritmo sigue igual en 2025 haya 75 millones de niños con sobrepeso u obesidad.
- En 2016 había más de 340 millones de niños entre 5 y 19 años con sobrepeso u obesidad.
- En 2016 el 18% de los niños tenían obesidad o sobrepeso.
- España es uno de los países europeos con más índice de niños con sobrepeso y obesidad, solo por detrás de Italia y Grecia.
- España es el país europeo con mayor índice de obesidad y sobrepeso en niñas.

Tipos

Dentro de la obesidad infantil hay varios tipos que (Güemes & Muñoz, 2015) se clasifican de la siguiente manera:

- Obesidad exógena: es la más frecuente, la cual es debida a una mala nutrición que hace que la energía se acumule en el tejido adiposo.
- Obesidad monogénica: se produce por algún fallo en el hipotálamo, órgano que controla el metabolismo energético, produciendo la sensación de hambre.
- Obesidad asociada a síndromes polimalformativos: destacan el síndrome de Prader-Willi, síndrome de Alstrom y síndrome de Bardet-Biedl por mutaciones en diferentes cromosomas desde el nacimiento.
- Obesidad secundaria: lesiones en el sistema central nervioso que afectan a la región hipotalámica pudiendo causar obesidad.

Causas

Según la Organización Mundial de la Salud las causas de la obesidad infantil están atribuidas a varios factores:

- Aumento de las grasas y azúcares en las dietas junto con la escasez de vitaminas, minerales y otros nutrientes saludables.
- La disminución de la actividad física debido a la vida sedentaria.
- El desarrollo social y económico y las políticas en materia de agricultura, transporte, planificación urbana, medio ambiente, educación, procesamiento, distribución y comercialización.

Aunque todos estos factores son claves para causar la obesidad infantil, la causa fundamental es el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico (OMS, 2020).

Consecuencias

La obesidad infantil tiene consecuencias a corto plazo y a largo plazo para las personas que de niño la tenían obesidad y la mantienen (Barslund, Benítez Soledad & Soledad, 2007)

A corto plazo:

- Problemas psicológicos.
- Aumento de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Asma.
- Diabetes 1 y 2.
- Anomalías ortopédicas.
- Enfermedad del hígado.

A largo plazo:

- Persistencia de la obesidad.

- Aumento de factores de riesgo cardiovasculares, diabetes, cáncer, depresión, artritis.
- Mortalidad prematura.

Cómo evitarlo

La Organización Mundial de la Salud proporciona seis consejos que se deben seguir para acabar con la obesidad infantil (OMS, 2016).

- Promover el consumo de alimentos saludables: realizar programas que promuevan ingerir alimentos saludables y reducir el consumo de alimentos y bebidas no apropiadas.
- Promover la actividad física: promover a través de programas la actividad física y evitar el sedentarismo.
- Atención pregestacional y prenatal: realizar orientaciones para prevenir la obesidad infantil desde el nacimiento.
- Dieta y la actividad física en la primera infancia: orientar a los niños y niñas de manera correcta para que adquieran hábitos saludables a partir de la alimentación, la actividad física y el sueño.
- La salud, la nutrición y la actividad física para los niños en edad escolar: realizar programas para fomentar entornos saludables, aumentar el conocimiento sobre la salud, la nutrición y la actividad física.
- Control de peso: ayudar a niños y niñas con obesidad con controles y modificaciones del estilo de vida.

Unidad didáctica

Para mejorar los hábitos alimenticios y aumentar el conocimiento sobre el tema que se está tratando se va a realizar una unidad didáctica llamada “Aprendemos a cuidarnos” que se desarrollará durante todo el curso. En total consta de 10 actividades, de las cuales habrá actividades que se realizarán semana a semana y otras que simplemente se desarrollarán en una o dos sesiones.

Esta unidad didáctica está centrada al alumnado de los dos primeros cursos de Educación Primaria debido a los contenidos que se van a realizar y a la dificultad que estos poseen.

En cuanto a la atención a la diversidad hay que destacar que todas las actividades están pensadas para poder ser adaptadas a cualquier tipo de necesidad especial.

A continuación se explica cada una de las actividades que se van a desarrollar detalladamente:

Actividad 1: Nuestro recetario

- **Introducción**

La importancia de saber cocinar es imprescindible para cuidar nuestra salud. En esta actividad todas las semanas una persona de la clase es la encargada de realizar una receta en casa con la ayuda de su familia y rellenar una ficha que se entregará para al final del curso tener un archivador lleno de recetas.

- **Objetivos**

- Aprender a cocinar recetas sencillas.
- Realizar actividades con la familia.

- Familiarizarse con la cocina y conocer sus instrumentos.
- Conocer el trabajo que conlleva hacer la comida.

- **Contenidos**

- La cocina de mi casa.
- Las recetas.
- Cómo se cocina.

- **Metodología**

Al tratarse de una actividad que se realiza en casa del alumnado los familiares son los encargados de ayudar a los niños y niñas y actuar de guías dejándoles hacer todo lo posible siempre y cuando no corran riesgo con la acción a desarrollar (cortar, sacar del horno, etc.).

- **Materiales**

Para esta actividad únicamente son necesarios los ingredientes para realizar la receta, los utensilios de cocina que se haya que utilizar y la hoja para incluir en el recetario (Anexo 1).

- **Espacio**

La cocina de casa.

- **Temporalización**

La duración de la receta que se va a realizar.

- **Actividad**

La actividad consiste en realizar una receta con tu familia en casa para después dejarla guardada en el recetario de la clase y que todos puedan aprenderla. Lo primero a realizar es explicar cómo se debe de rellenar la ficha que tienen que completar. Una vez queda claro, se pasa a establecer un orden de realización y a continuación comienza la actividad.

- **Evaluación**

La evaluación de esta actividad será la ficha que tendrán que completar con el título, los ingredientes, dificultad, tiempo, proceso y una imagen en el reverso de la receta.

Actividad 2: El huerto escolar

- **Introducción**

Es habitual ver constantemente huertos por las casas e incluso grandes plantaciones de empresas que se dedican al cultivo y venta. Las verduras y hortalizas forman gran porcentaje de una dieta equilibrada por lo que saber de dónde proceden es necesario.

- **Objetivos**

- Trabajar en grupo.
- Saber cómo llevar un huerto.
- Aprender el origen de verduras y hortalizas.
- Conocer las épocas de los alimentos.
- Saber manejar el material de trabajo.

- **Contenidos**

- Verduras y hortalizas.
- Las épocas de los alimentos.
- El huerto.
- Los materiales de trabajo.

- **Metodología**

Para esta actividad se formarán grupos de trabajo, cada uno se encargará de una tarea (sembrar, regar, quitar malas hierbas...), el docente les enseña cómo hacerlo y después se encarga de supervisar que todo

funcione bien. Los grupos van rotando por cada actividad para aprender a hacer todas.

- **Materiales**

Los materiales a utilizar son los utensilios del huerto (azada, manguera, pala...) y las verduras y hortalizas que se van a sembrar.

- **Espacios**

Zona de tierra en el colegio (huerto).

- **Temporalización**

La temporalización serán dos sesiones de media hora a la semana.

- **Actividad**

La actividad consiste en que en un espacio de tierra dentro del centro se construya un huerto. Se comenzará con la preparación del terreno, marcando la zona, protegiéndola para que no entre nadie y levantando la tierra para poder sembrar. Después se procederá a plantar las verduras y hortalizas que se compraran en la visita al mercado. Una vez hecho el huerto se realizará el cuidado del mismo y por último se recogerá el producto obtenido para venderlo y comprar nueva planta.

- **Evaluación**

Esta actividad se evaluará con el trabajo en grupo realizado, el interés que se muestre en la actividad y el cuidado que se realice del huerto.

Actividad 3: Un desayuno saludable en clase

- **Introducción**

Desgraciadamente hay muchos niños y niñas que acuden a los colegios en ayunas o con un desayuno que no les aporta los nutrientes necesarios. Un día a la semana van a ir a clase sin desayunar y en el aula tomarán un desayuno saludable, el cual deberían de realizar todos los días.

- **Objetivos**

- Realizar un desayuno equilibrado.
- Aprender la importancia de desayunar.

- **Contenidos**

- El desayuno saludable.
- La importancia del desayuno.

- **Metodología**

El docente recibirá a su alumnado como siempre y seguido se sentarán todos menos los encargados. La leche estará calentada y ellos la servirán.

- **Materiales**

Para esta actividad será necesario el zumo, la leche, los cereales, el cacao y que cada niño y niña lleve a clase una taza, un vaso de plástico y una cucharilla.

- **Espacios**

El aula.

- **Temporalización**

Los primeros minutos de la mañana.

- **Actividad**

Un día a la semana el alumnado acudirá al aula sin desayunar. En el aula se encontrarán zumo de naranja, leche con un poco de cacao y cereales. Se harán grupos de trabajo y cada semana será uno el encargado de servir y recoger todo.

- **Evaluación**

Esta actividad se evaluará a partir del interés mostrado y por el buen comportamiento durante la actividad.

Actividad 4: ¿De dónde provienen los alimentos?

- **Introducción**

Es imprescindible que el alumnado conozca el origen de los alimentos que suele ingerir en su dieta diaria. En numerosas ocasiones muchos no saben de donde provienen ciertos alimentos debido a que se compran ya envasados y listos para consumir.

- **Objetivos**

- Saber de dónde provienen los alimentos.
- Clasificar e identificar distintos tipos de alimentos.

- **Contenidos**

- El origen de los alimentos.
- Clasificación de los alimentos según el origen.

- **Metodología**

Para esta actividad el docente será el encargado de exponer y debatir junto con el alumnado el origen de los alimentos que se pongan de

ejemplo. A continuación, de forma individual el alumnado deberá identificar el origen de unos alimentos comunes en su dieta.

- **Materiales**

Para esta actividad hará falta una ficha impresa de la actividad (Anexo 2), ceras de colores rojo y verde y una pizarra digital.

- **Espacios**

El aula.

- **Temporalización**

Una sesión de dos horas.

- **Actividad**

En primer lugar se expondrán los dos tipos de origen de los alimentos, el animal y el vegetal. A continuación en la pizarra digital se pondrán diferentes alimentos y en grupo tendrán que decidir de qué origen son. Por último, cuando esté todo claro se les entregará una ficha en la que deberán de colorear de verde los alimentos de origen vegetal y de rojo los de origen animal escribiéndolos posteriormente en su columna correspondiente.

- **Evaluación**

La evaluación se llevara a cabo tras la corrección de la ficha y comprobar si se han adquirido o no los conocimientos.

Actividad 5: La pirámide de los alimentos

- **Introducción**

La alimentación variada y equilibrada debe formar parte de nuestra dieta diaria. La pirámide alimenticia nos ayuda a ver de forma gráfica que

alimentos debemos de ingerir más a menudo y de cuales no es recomendable abusar, además de saber que nos aportan los alimentos de cada categoría de la pirámide.

- **Objetivos**

- Aprender que la dieta diaria ha de ser variada y equilibrada.
- Identificar los diferentes grupos alimenticios.
- Conocer la frecuencia con la que podemos ingerir los alimentos.

- **Contenidos**

- La pirámide alimenticia.

- **Metodología**

En la pizarra digital el docente mostrara a los alumnos un ejemplo de la pirámide y explicará los contenidos. A continuación, en grupos se hará una pirámide para ponerla en el aula y consultarla siempre que se quiera.

- **Materiales**

Para esta actividad serán necesarias fichas con alimentos, pinturas, tijeras, pegamento y cartulinas.

- **Espacios**

El aula.

- **Temporalización**

Una sesión de dos horas.

- **Actividad**

El docente explicará que los alimentos se pueden dividir en cinco grupos en función de su composición:

1. Hidratos de carbono

2. Frutos y verduras
3. Lácteos y frutos secos
4. Carne, huevos y pescado
5. Dulces y grasas

A partir de aquí se explicará la cantidad de cada grupo que se debe ingerir y con la ayuda de una pizarra digital se expondrá la pirámide alimenticia.

A continuación empezará la parte práctica en la que en grupos tendrán que elaborar las diferentes partes para realizar una pirámide que se pueda pegar en el aula y consultarla diariamente (Anexo 3). Unos colorearán y recortarán las fichas de los alimentos y otros recortarán una pirámide para que cuando esté todo listo poner todo el trabajo en común.

- **Evaluación**

Para la evaluación se tendrá en cuenta el interés durante la actividad y el logro de los objetivos propuestos.

Actividad 6: Salida al mercado

- **Introducción**

Si hablamos de alimentos naturales el mercado es el lugar idóneo para verlos. Muchos niños y niñas solo conocen los supermercados y no saben lo que es un mercado donde se venden alimentos naturales sin conservas. Se realizará una salida al mercado para que conozcan lo que es, cuanto cuesta la comida natural, su origen...

- **Objetivos**

- Conocer los alimentos de temporada.
- Conocer el funcionamiento del mercado.
- Saber la importancia de los productos naturales.
- Conocer y comprender los precios.

- **Contenidos**

- El mercado.

- **Metodología**

Los docentes serán los responsables de que no se distraiga nadie y se pierda, explicar algunos conceptos y comprar lo que se va a sembrar en el huerto de clase.

- **Materiales**

No hay.

- **Espacios**

El mercado.

- **Temporalización**

La actividad se realizará a lo largo de la mañana dentro del horario escolar.

- **Actividad**

Desde el aula se saldrá hacia el mercado más cercano que se tenga, una vez allí se dará una vuelta de reconocimiento mientras se van explicando conceptos o realizando aclaraciones sobre dudas que vayan surgiendo. Una vez visto todo, ya conocerán los precios y compraran la semilla o la planta necesaria para el huerto que se va a hacer en clase.

- **Evaluación**

La evaluación se llevará a cabo en función del comportamiento que se tenga en la salida.

Actividad 7: Supermercado

- **Introducción**

La compra de alimentos es una actividad diaria en la población por lo que es imprescindible que las generaciones más jóvenes aprendan a comprar. Como lo más común es acudir a un supermercado, se montará un mini-supermercado en el aula en el que se realizarán diferentes actividades.

- **Objetivos**

- Saber pagar una compra.
- Realizar una lista de la compra.
- Saber leer etiquetas.

- **Contenidos**

- El supermercado.
- La lista de la compra.
- El dinero.
- La compra.

- **Metodología**

El docente se encargará de explicar el funcionamiento de este espacio y supervisar el correcto uso y funcionamiento.

- **Materiales**

Los materiales serán todos los necesarios para simular un supermercado: alimentos con etiquetas, caja registradora, dinero, etc.

- **Espacios**

El aula.

- **Temporalización**

Se utilizará esta actividad cuando sea necesaria en función de los conocimientos que se estén aprendiendo en las diferentes asignaturas.

- **Actividad**

Dentro de este rincón se podrán realizar numerosas actividades de forma transversal en las diferentes materias. A continuación algunos ejemplos:

- Leer las etiquetas de los productos para conocer los ingredientes que tienen.
- Elaborar una lista de la compra y simular la compra.
- Manejar el dinero para realizar pagos.

- **Evaluación**

Para evaluar esta actividad se comprobará que el alumnado es capaz de superar los objetivos planteados (pagar, hacer una lista y leer etiquetas).

Actividad 8: Taller de cocina

- **Introducción**

Pocos son los niños y niñas que cocinan en casa. Por eso con esta actividad se pretende que tengan una toma de contacto con una sencilla receta equipados con la indumentaria adecuada.

- **Objetivos**

- Conocer la indumentaria para cocinar.
- Saber los hábitos higiénicos en la cocina.
- Hacer un batido saludable.

- **Contenidos**

- Merienda sana.
- Indumentaria de un cocinero.
- Higiene en la cocina.

- **Metodología**

El docente se encargará de dar las instrucciones para elaborar el delantal y el gorro que el alumnado hará de forma individual. Una vez hecho esto, para hacer el batido será el que se encargue de realizar las acciones que los niños y niñas leerán de la receta.

- **Materiales**

Para esta actividad será necesaria cartulina blanca, papel de seda, tela blanca, los ingredientes y el material necesario y la receta para completar (anexo 1).

- **Espacios**

El aula.

- **Temporalización**

Una sesión de dos horas.

- **Actividad**

En primer lugar se hará un gorro de cocinero y un delantal. Para ello se realizará un taller de manualidades en el que cada uno deberá de hacerse su propio material siguiendo las instrucciones del docente. Una vez acabada la primera parte se procederá a realizar el batido. El alumnado tendrá una hoja que deberá rellenar según el docente vaya haciendo la receta con la ayuda de ellos y ellas. Cuando este todo finalizado se tomará entre todos.

- **Evaluación**

La evaluación de esta actividad será el proceso de elaboración del material y una foto que deben traer con el gorro y el delantal puesto tomándose o haciendo el batido en casa. Se expondrán todas las fotos en la clase.

Actividad 9: De restaurante

- **Introducción**

Muchos son los que acuden a restaurantes y no saben cómo es de exigente el trabajo en la cocina. Por ello se realizará una salida didáctica a un restaurante para ver en primera persona cómo se trabaja en una cocina de un restaurante y cómo son.

- **Objetivos**

- Conocer la cocina de un restaurante.
- Aprender a realizar un menú.
- Comprobar cómo se trabaja en equipo.

- **Contenidos**

- La cocina de un restaurante.
- El trabajo en equipo.
- El menú.

- **Metodología**

El docente se encargará de controlar al alumnado dentro del restaurante para no entorpecer la labor de los trabajadores.

- **Materiales**

Todos los materiales que sean necesarios los proporcionará el restaurante.

- **Espacios**

La cocina de un restaurante.

- **Temporalización**

La actividad se desarrollará a lo largo de una mañana dentro del horario lectivo.

- **Actividad**

En primer lugar se acudirá a un restaurante para poder conocer su cocina. Una vez allí el encargado explicará cómo se funciona en equipo dentro de la cocina, los utensilios y alimentos que tienen, donde se compran, etc. Una vez realizada esta parte se procederá a hacer una receta sencilla en la que los niños harán de pinches mientras el encargado les va dando las órdenes de lo que tienen que hacer.

- **Evaluación**

La evaluación se realizará a partir del comportamiento que se tenga en el restaurante y la acción de la receta que deben hacer.

Actividad 10: ¿Cómo me cuido?

- **Introducción**

Con los conocimientos previos de las anteriores actividades se recibirá una visita de un especialista de la nutrición para darles una charla sobre la importancia de la salud, de una buena nutrición y de los factores que afectan a ambas.

- **Objetivos**

- Conocer la importancia de una buena salud.
- Recibir información de un especialista.
- Concienciar de una buena nutrición y la comida saludable.

- **Contenidos**

- La salud.
- La nutrición y las comidas saludables.

- **Metodología**

Una vez llegue el especialista se le presenta y la clase queda a su cargo.
El docente permanecerá allí por si necesita algo y controlar al alumnado.

- **Materiales**

Lo que se requiera para la charla, a gusto del especialista.

- **Espacios**

El aula.

- **Temporalización**

Se realizará una sesión de la duración que crea oportuna el especialista en función de las actividades que quiera realizar.

- **Actividades**

Un especialista de la salud acudirá al aula para hablar con los niños y niñas sobre la importancia de la salud y la nutrición. La charla será interactiva para que sea más ligera e incluirá actividades y juegos relacionados con los temas tratados.

- **Evaluación**

La evaluación consistirá en prestar atención y un buen comportamiento.

Resultados y alcance del trabajo

El alcance que pretende tener este trabajo es llegar a toda la comunidad que esté interesada en conocer la situación sobre la obesidad infantil y la cocina. Es un tema que se debe de conocer tanto dentro como fuera de los centros educativos, ya que es necesario que todas las familias sean conscientes de esta situación y que la mejor manera de evitarlo es seguir unos pasos sencillos que se basan en una buena alimentación.

Además, como es lógico, con la secuencia didáctica se pretende llegar a toda la comunidad educativa de los centros de Educación Primaria. Es muy importante que desde edades tempranas sean conscientes de la situación de muchos niños y niñas cercanos a su edad y las consecuencias que tiene. También es necesario que todos los agentes que entran en contacto con los menores estén en continua ayuda y que lo que se inculca en la secuencia sobre una buena alimentación afecte a las familias poniéndolo en práctica en los hogares.

Por otro lado, los resultados previstos de este trabajo a grandes rasgos son:

- Que las personas sean conscientes de lo que está sucediendo en cuanto a la obesidad infantil.
- Aportar los datos necesarios para apoyar esta realidad.
- Hacer visible las causas que están favoreciendo a esta obesidad.
- Conocer qué es la obesidad y los diferentes tipos que hay.
- Dar soluciones para poder evitar la obesidad.
- Mostrar las posibles consecuencias de la obesidad infantil.
- Concienciar al alumnado de la necesidad de una buena alimentación para su salud.

Dentro del alcance de los resultados existen unas series de limitaciones que pueden afectar a este proceso:

En primer lugar, en cuanto a la secuencia didáctica, meterla dentro de una programación anual que seguramente en los centros educativos lleva años repitiéndose con buenos resultados puede resultar complejo. Hay mucho docente al que los cambios no les gustan y se niegan a realizar cosas así por muy buenas que sean por miedo a cambiar o por la comodidad de hacer algo que ya has hecho antes y sabes cómo va a salir.

En segundo lugar, el tiempo que lleva realizar estas sesiones, no es siempre el mismo. Depende de la preparación previa a la actividad y del grupo de niños y niñas al que se le vaya a realizar. Una actividad que a un grupo le lleva dos horas, a otro le puede llevar una mañana entera, ya sea porque tiene que adaptarlas a varios niños y niñas con necesidades especiales, porque la preparación no haya sido buena, etc.

En tercer lugar, y la más importante, es la relación con las familias. Esta secuencia didáctica es para introducir al alumnado este concepto de cocina saludable y de obesidad infantil, pero si en casa se olvida y todas las semanas se van a lugares de comida rápida, no realizan las comidas necesarias al día, injieren en todo momento alimentos no saludables, esta secuencia no vale para nada.

Conclusiones

Como conclusión se debe destacar la gran presencia que tiene la obesidad infantil en la sociedad actual. Con el paso de los años esta enfermedad está aumentando a un ritmo incontrolable, por lo que es de vital importancia empezar a tratar este tema desde los centros escolares junto con la colaboración de las familias.

Sería aconsejable y de gran ayuda que se realizasen estudios en los centros escolares para conocer la actualidad de este fenómeno en nuestra comunidad autónoma o en nuestro país. Con los resultados las familias y centros

se darían cuenta de la gravedad del asunto y de la importancia de empezar a trabajarlo conjuntamente para que los niños y niñas crezcan sanos.

Este trabajo puede tener relevancia a la hora de informar a la gente cual es la situación actual en el mundo y la importancia que tiene cortar este incremento de casos de obesidad infantil, además de informar sobre las causas, consecuencia y procesos para poder evitarlo.

Como se ha explicado en apartados anteriores, la secuencia didáctica tiene algunas limitaciones a la hora de ponerla en práctica, pero esas no son excusas para ponerse en marcha y lograr el objetivo de reducir la obesidad infantil en los niños y niñas.

Bibliografía

Fundamentación teórica:

- Barslund, S.A., Benítez Cima, N. A., Soledad Achor, M. & Soledad Brac, E. (2007). Obesidad infantil. *Revista de Posgrado de la VIa cátedra de Medicina*, N° 168.
- Güemes hidalgo, M. & Muñoz Calvo, M. T. (2015). Obesidad en la infancia adolescencia. *Pediatría integral*, XIX (6), 412-427.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf;jsessionid=809FC034B6AF3AF5B93FA89F0BB96317?sequence=1

Secuencia didáctica:

- Esturillo López, P. *Adquisición de hábitos alimenticios: niños, niñas... ¡a comer! (Unidad didáctica)*.
- Lozano Albalate, L. (2015). *Potenciar la alimentación sana en alumnos de Educación Infantil*. (Proyecto Educativo). Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.
- Ministerio de educación. (2009). *Educación alimentaria y nutricional: libro para el docente*. España: Educar

- Ortega Monge, M. C. (2012). Iniciativas educativas sobre alimentación saludable en Educación Infantil. (Trabajo fin de grado).
- Porras Burgueño, M. Y., (2009). *Taller Didáctico Nutricional en el aula de Educación Primaria*, Málaga: Guillermo Castilla.

Imágenes de los anexos:

- Castellano creativo. (2017). *Ciencias: primer periodo*. Recuperado de <https://castellanocreativo.wordpress.com/ciencias/>
- Mis siete palabras. (2013). *Otro modelo de Recetario*. Recuperado de <http://missietepalabras.blogspot.com/2013/10/otro-modelo-de-recetario.html>

Anexos

Anexo 1: hoja de recetas.

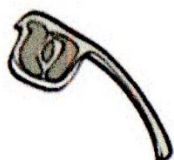
 <h1>Receta</h1>	
 Tiempo _____	 Dificultad _____
 <h2>Ingredientes</h2> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div> <div> _____</div>	 <h2>Preparación</h2>

Anexo 2: actividad del origen de los alimentos.

1 Clasifica estos alimentos según su origen.

Origen animal

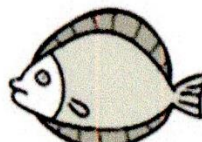
Origen vegetal



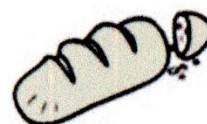
Chuleta



Tomate



Lenguado



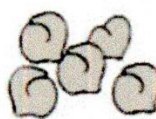
Pan



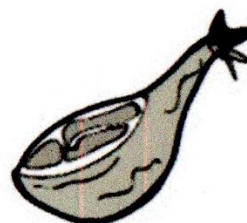
Leche



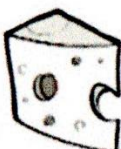
Plátano



Garbanzos



Jamón



Queso



Pera



Zumos



Mantequilla

Anexo 3: pirámide alimenticia.

